

Ликолга

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Бессоновка

В. П. Демин

2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Новация»

А.С. Пуртов

2024 г

«



**Примерное двухнедельное меню
для организации горячего питания учащихся
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период
с 01.09.2024 года**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

БЕССОНОВКА – 2024

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112	
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	21,76	26,96	87,22	685,2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,6	10,1	9,6	136	4
	Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп-лапша домашняя	250	25,5	55,75	139	1110	156
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	404
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Плов из отварной птицы	200	13,72	13,63	32,49	307,71	406
	Курица, 1 категории	177,43/113,1	20,59	20,82	0	269,29	
	Лук репчатый	18,86/9,43	0,13	0,02	0,77	3,87	
	Крупа рисовая	41,99/41,99	2,94	0,42	31,08	139,84	
	Морковь	12,01/9,43	0,12	0,01	0,65	3,3	
	Масло растительное	9,43/9,43	0	9,42	0	84,79	
	Бульон куриный	89,14/89,14	0,89	0	0	2,67	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	230/230	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	50,49	83,64	228,78	1821,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	72,25	110,6	316	2507,18	

День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	13,79	21,41	3,7	260,93	301
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	18,31	31,57	60,48	603,13	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,2	10,4	6,5	124	53
	Огурцы соленые	25/20	0,16	0,02	0,34	2,6	
	Свекла	93/74	1,11	0,07	6,51	31,08	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Мясо отварное	20	5,44	3,88	0	56,6	357
	Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
	Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
	Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,5	5,14	4,5	102,14	343
	Минтай	80/60,71	9,71	0,36	0	41,89	
	Томат-пюре	6,43/6,43	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,78	
	Морковь	22,86/17,86	0,23	0,02	1,23	6,25	
	Петрушка (корень)	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
	Вода	17,86/17,86	0	0	0	0	
	Масло растительное	5,36/5,36	0	5,35	0	48,19	
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	429
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75		
Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4		
Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Вода	180/180	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	26,36	31,51	93,45	763,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	44,67	63,08	153,93	1366,77	

День 3

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Пшено	50/50	5,75	1,65	33,25	171	
	Вода	52/52	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	3,02	3,33	4,89	62,4	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	21,14	26,7	98,3	724,8	
ОБЕД	Салат из моркови	60	1,1	10,1	9,1	132	7
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Макаронные изделия отварные	160	6,03	0,72	30,98	154,56	291
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	35,24	25,88	115,37	832,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	56,38	52,58	213,67	1557,27	

День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	25,6	26,88	25,49	453,33	313
	Сухари	5,55/5,55	0,89	0,06	3,89	18,63	
	Творог	150,4/148,8	24,85	13,39	2,98	231,09	
	Крупа манная	10,35/10,35	1,07	0,1	7,31	34,47	
	Масло сливочное	5,55/5,55	0,07	3,41	0,09	31,42	
	Сахарный песок	10,35/10,35	0	0	10,33	39,23	
	Сметана	5,55/5,55	0,15	0,56	0,22	6,61	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	4,8/4,8	0,61	0,55	0,03	7,54	
	Вода	38,4/38,4	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	481
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	30,71	29,69	73,69	692,33		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,8	0,1	1,7	13	107
	Огурцы соленые	105/100	0,8	0,1	1,7	13	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Жаркое по-домашнему	200	21,28	18,99	13,59	310,09	369
	Картофель	124,36/93,28	1,87	0,37	15,2	71,82	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	123,55/90,81	18,34	5,81	0	125,68	
	Томат-пюре	5,72/5,72	0	0	0	0	
	Лук репчатый	14,31/12,28	0,17	0,02	1,01	5,03	
	Масло сливочное	5,72/5,72	0,07	3,52	0,1	32,4	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	29,05	26,47	71	567,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230	59,76	56,16	144,69	1259,57		

День 5

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"						
	вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	247
	Овсяные хлопья "Геркулес"	44/44	5,41	2,73	27,19	154,88	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	20,58	27,36	83,6	648,2		
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,8	6,2	8,9	99	75
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	147
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	404
	Курица, 1 категории	144/128,57	23,4	23,66	0	306,01	
	Морковь	3,86/2,57	0,03	0	0,18	0,9	
	Петрушка	3,86/3,86	0,14	0,02	0,29	1,89	
	Капуста тушеная	160	5,92	5,76	6,24	100,8	423
	Капуста белокочанная	210,08/168	3,02	0,17	7,9	47,04	
	Томат-пюре	12,8/12,8	0	0	0	0	
	Лук репчатый	11,36/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Сахарный песок	4,8/4,8	0	0	4,79	18,19	
	Морковь	8/6,4	0,08	0,01	0,44	2,24	
	Мука пшеничная	1,92/1,92	0,2	0,02	1,32	6,41	
	Петрушка	4,32/3,2	0,12	0,01	0,24	1,57	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	35,99	30,07	74,46	713,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	56,57	57,43	158,06	1361,52		

День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96
	Джем	20,2/20	0,1	0	14,32	55,2	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	14,66	20,36	107,22	676,2		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	1,5	5,5	8,4	89	50
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Суп из овощей	250	3,68	4,4	15,28	115,5	143
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	
	Капуста белокочанная	47/37,5	0,68	0,04	1,76	10,5	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Зеленый горошек	10/10	2,1	0,2	4,7	29,8	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	6,75/5	0,08	0,03	0,51	2,55	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	Рис отварной	160	3,94	6,48	36,06	218,24	414
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Соль пищевая йодированная	2,3/2,3	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	57,6/57,6	4,03	0,58	42,62	191,81	
	Вода	345,6/345,6	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	27,64	28,12	120,24	841,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	42,3	48,48	227,46	1517,55		

День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	13,79	21,41	3,7	260,93	301
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Масло сливочное	6,16/6,16	0,08	3,79	0,1	34,87	
	Яйцо	98,46/98,46	12,5	11,32	0,69	154,59	
	Молоко	61,54/61,54	1,78	1,97	2,89	36,92	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0	15	60	493
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	18,31	31,57	60,48	603,13		
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,8	0,1	1,7	13	107
	Огурцы соленые	105/100	0,8	0,1	1,7	13	
	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	1,6	5,07	17,05	120,25	155
	Крупа перловая	6,65/6,65	0,62	0,07	4,45	20,95	
	Крупа манная	6,65/6,65	0,68	0,07	4,69	22,14	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Крупа рисовая	6,65/6,65	0,47	0,07	4,92	22,14	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	237,5/237,5	2,38	0	0	9,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	13,2	14,52	3,3	196,8	368
	Говядина, лопаточная часть (запеченная)	98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47	
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
	Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
	Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
	Морковь	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,03	
	Петрушка (корень)	1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61	
	Макаронные изделия отварные	160	6,03	0,72	30,98	154,56	291
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Макаронные изделия	54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
	Соль пищевая йодированная	2,72/2,72	0	0	0	0	
	Вода	326,4/326,4	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
Вода	230/230	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	26,59	21,31	100,61	704,31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	44,9	52,88	161,09	1307,44		

День 9

ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	253
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Сыр "Российский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	18,3	25,06	89,08	640,2		
ОБЕД	Салат из моркови	60	1,1	10,1	9,1	132	7
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Мясо отварное	20	5,44	3,88	0	56,6	357
	Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
	Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
	Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,5	5,14	4,5	102,14	343
	Минтай	80/60,71	9,71	0,36	0	41,89	
	Томат-пюре	6,43/6,43	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,78	
	Морковь	22,86/17,86	0,23	0,02	1,23	6,25	
	Петрушка (корень)	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
	Вода	17,86/17,86	0	0	0	0	
	Масло растительное	5,36/5,36	0	5,35	0	48,19	
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	429
	Картофель	180,8/134,4	2,69	0,54	21,91	103,49	
	Масло сливочное	7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
	Молоко	25,6/24	0,7	0,77	1,13	14,4	
Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	25,1	103	509	
Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5		
Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38		
Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8		
Вода	180/180	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	26,05	33,46	91,93	774,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	44,35	58,52	181,01	1415,04		

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299 258	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Пшеница	50/50	5,75	1,65	33,25	171	
	Вода	52/52	0	0	0	0	
	Молоко	104/104	3,02	3,33	4,89	62,4	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144 496	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197 93	
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 109	
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94 112	
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	16,04	33,9	98,4	768,8	
	ОБЕД	Винегрет овощной	60	1,3	10,8	6,8	130 76
		Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94
Огурец соленый		38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
Лук репчатый		18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
Свекла		19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
Морковь		13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Масло растительное		10/10	0	9,99	0	89,9	
Уха с крупой		250	6,5	2,48	14,38	105,75 152	
Минтай		45/31,25	6,41	2,03	0	43,75	
Картофель		77,5/50	1	0,2	8,15	38,5	
Укроп		6,25/5	0,12	0,02	0,32	2	
Крупа перловая		7,5/7,5	0,7	0,08	5,02	23,62	
Лук репчатый		23,75/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
Масло сливочное		2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
Вода		213,75/213,7	0	0	0	0	
Кнели из кур с рисом		90	15,56	15,81	6,69	221,14 411	
Курица, 1 категории		198/84,86	15,44	15,61	0	201,97	
Масло сливочное		3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
Крупа рисовая		8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
Вода		9,64/9,64	0	0	0	0	
Соус красный основной		50	0,73	1,21	4,64	32,35 456	
Томат-пюре		10/10	0	0	0	0	
Лук репчатый		2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
Масло сливочное		1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
Сахарный песок		1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
Соль пищевая йодированная		0,12/0,12	0	0	0	0	
Морковь		5/4	0,05	0	0,28	1,4	
Мука пшеничная		2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
Мука пшеничная		2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
Петрушка (корень)		1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
Лавровый лист		0,01/0,01	0	0	0	0,03	
Бульон мясной		50/50	0,5	0	0	2	
Макаронные изделия отварные		160	6,03	0,72	30,98	154,56 291	
Масло сливочное		7,2/7,2	0,09	4,43	0,12	40,75	
Макаронные изделия		54,4/54,4	6,15	1,14	37,86	186,05	
Соль пищевая йодированная		2,72/2,72	0	0	0	0	
Вода		326,4/326,4	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	27	110 508	
Смесь сухофруктов		25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
Сахарный песок		15/15	0	0	14,97	56,85	
Вода	190/190	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 109		
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 108		
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	34,88	31,62	115,27	876,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	50,92	65,52	213,67	1645,3		